

- 油ものは控える
 - 買い物は歩いていく。徒歩で通勤中(片道10~15分)
- 〇さんは今、自分ができることを懸命に実行しておられました。職場に来ると高くなる血圧~ストレス解消に深呼吸も効果があることをお伝えしました。

2015年1月

体重85.0kg(着衣)
1月の夜勤者健診前に体温39.4℃が3日間持続し近医受診。
扁桃腺炎と診断された。受診時の血圧140/90mmHg
(発熱時は血圧が高くなるのが普通なのですが…)

- 夜10時以降は食べない
- 徒歩通勤継続中。機会があればなるべく歩く。
- 特保のウーロン茶を飲む
- コーヒーをヘルシアコーヒーに変えた
- 炭酸系飲料やめた。(コーラ1.5ℓ/日→フルーツミックス350ml/日)
(寝る前に甘いものを食べながら飲んでいただけ…)
- タバコ20~40本/日を5本/日(浮いたお金で特保のお茶を買う)

「2交替勤務で体に不調がおきやすいので、そろそろ本気で健康管理について考えないといけない」と話しておられました。

表1 〇さんのデータ

検査項目	正常値	2012年3月	2012年6月	2013年1月	2013年7月	2014年1月	2014年7月	2015年1月	
			45歳		46歳		47歳		
計測	身長(Cm)	168.5	168.4	168.8	168.7	169.0	168.4	167.8	
	体重(Kg)	79.4	81.4	84	87	89.1	88.5	86.1	
	BMI	19~24.9	28.0	28.7	29.5	30.6	31.2	31.2	30.6
尿検査	腹囲(Cm)	~85	93.0	97.8	101.1	101.7	107.5	106.2	104.7
	尿糖	(-)	-	-	-	-	-	-	
	尿蛋白	(-)	-	-	-	-	-	-	
血圧	尿潜血	(-)	-	-	-	-	-	-	
	収縮期血圧	~130	138	169	158	139	152	173	161
脂質	拡張期血圧	~85	85	94	96	93	97	93	91
	総コレステロール	~200		218		243		260	
	中性脂肪	~150		126		77		108	
	HDL-c	40~		51		63		48	
肝機能	LDL-c	~120		143		153		176	
	GOT	~31		16		16		22	
	GPT	~31		14		16		21	
糖代謝	γ-GTP	~51		20		23		25	
	血糖	~100		96		99		95	
	HbA1c	~5.7		4.9		5.7		5.8	
腎機能	尿酸	~7		6.6		8.3		9.8	
	クレアチニン	0.6~1.2		0.88		0.92		1.02	
	尿素窒素	9~21		13		13		15	
タバコ習慣(1日の本数)		10本	20本	20~40本	20~40本	20~40本	20~40本	5本	
アルコール		ほとんど飲まない(付き合い程度)							

過去4年間のデータでは脂質、血圧、尿酸値、クレアチニン値が体重増加とともに上昇しています。(通常体重が3~5%減少するとデータはかなり改善すると言われています。)

〇さんの場合、体重は2014年の1月健診時(89.1kg)をピークに少しずつ減っています。(2014年7月健診時体重88.5kgから2.5~4.5kgの減量が必要です)

交替勤務、残業、家族のイベント等マイナス要因を抱えながらも、いろいろチャレンジされている〇さん。今年の定期健康診断で良い結果が出ることを期待しています。

交替勤務、長時間の残業、職場のパワハラ、家族に起こるさまざまなイベント……。どれも生活習慣病と深くかかわってきます。ハイリスクアプローチだけでなく、ポピュレーションアプローチの必要性を痛感するこのごろです。

*ハイリスクアプローチ：疾患を発生しやすい高いリスクを持った人を対象に絞り込んで対処していく方法

*ポピュレーションアプローチ：対象を一部に限定しないで集団全体へアプローチをし、全体としてリスクを下げようという考え方

連載

保健指導ノートから

薬を飲まずに何とか減量でデータを改善したい! でも……

保健師 ^{たけもと}武本 ^{ゆうこ}裕子

今回は自動車部品の製造ラインで交替勤務をしておられる〇さんをご紹介します。何度も受診をすすめたくなる〇さんですが、その都度「減量でデータを改善したい」との〇さんの熱意に押され、何とか改善のお手伝いできればと現在もサポート中の方です。

2012年4月

<45歳>

はじめて〇さんにお会いしました。表1のデータをご覧ください。2012年3月の夜勤者健診のデータでは、肥満、血圧が少し高めでした。20歳頃の体重は67~68kgで、家系に高血圧の方はおられないとのこと。減量に挑戦中で間食をやめ、昼食を抜いているとのこと。できれば筋トレを追加してみるよう提案しました。(食事を減らすと筋肉も減るため、リバウンドしやすくなります) 体重は3月健診時と横ばい状態でした。

2012年8月

6月の健診時は小走りで受診し、すぐ血圧測定をしたとのこと。

健診時体重81.4kg 血圧169/94mmHg

相談時の体重82.5kg(着衣)

- 筋トレ4回/週継続中
- 間食を減らし、飲み物はお茶に変えたと…
- 味付けも薄味に挑戦中

タバコは10本/日から20本/日に増えたようです。



2012年12月

体重81.5kg。タバコ20本+α/日に増加。血圧154/96mmHgでした。お父さまが病気のため入院され、お母さまもお姉さまも看病疲れがあり、〇さん自身も蕁麻疹で受診され、10日前に落ち着いたとのこと。

やっと5時間眠れるようになったと…。(少し前まで1~2時間に1度は目覚めていたと…)

- ごはん1.5杯→1杯 パスタ2束→1束
- 血圧計を購入し測定中。

ストレスもあり、睡眠も十分取れていない中でも何とかできることを探し、減量へのチャレンジを続けておられました。(睡眠不足、ストレスは代謝を悪化させます。)

2013年

<46歳>

仕事の都合や勤務の関係でこの年はお会いできないまま過ぎました。

2014年4月

<47歳>

久しぶりにお会いしました。(お会いしたときは臀部にできものができ術後2ヵ月たったころでした。) HbA1cの数値が上昇傾向にあり、感染症が治りにくくなりやすいことを説明しました。体重87.5kg(着衣)(1月の夜勤者健診で体重89.1kg) 正月連休、横になってテレビを見ながら食べていたため体重増加。2月以降、術後の痛みのため食欲が落ち体重が減ったとのこと…。最近座っても痛みがなくなり、買い物も近くは歩いていくと…。

2014年10月

相談時の体重86kg(着衣) 血圧150/104mmHg
自宅での血圧130/80mmHg程度とのこと
7月体調不良で近医受診時も血圧130/80mmHgくらいであったと…。

- 2食に野菜サラダを取り入れている
- コーヒーは砂糖入りを微糖に
- 食事のときに飲んでいたコーラは緑茶に
- 味噌汁は減塩に